ประโยชน์ของเกลือ



เกลือ นอกจากใช้ปรุงและถนอมอาหารแล้วยังมีประโยชน์อีกหลายอย่าง ในทางการแพทย์เกลือเหมือนยาสามัญประจำบ้านสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ดี

จมูกอักเสบ คัดจมูกน้ำมูกไหลไม่หยุด จมูกอักเสบเรื้อรัง ใช้น้ำเกลือเจือจางล้าง และหยอดเข้าไปในรูจมูก เพราะเกลือมีคุณสมบัติฆ่าเชื้ออักเสบ

คอแห้งเสียงแหบ ให้ดื่มน้ำผสมเกลือเล็กน้อยจะรู้สึกชุ่มคอ

เร่งให้อาเจียน อาหารเป็นพิษ ดื่มสุราเกินขนาด อาหารไม่ย่อย ท้องไส้ปั่นป่วน ควรดื่มน้ำเกลือเข้มข้น จะทำให้อาเจียนออกมา

โรคตาแดง มีอาการบวมแดง ขี้ตามาก ใช้ผ้าขนหนูสะอาดห่อเกลือแช่ในน้ำอุ่นที่เดือดแล้ว ใช้ผ้าเช็ดตา อาจมีการแสบบ้าง ทนสักครู่จะรู้สึกดีขึ้น

รักษาฟัน ใช้เกลือสีฟัน ทำให้ฟันแข็งแรง ป้องกันฟันผุ

ผิวหนังบวมคัน ใช้เกลือผสมน้ำแล้วทาบริเวณที่คัน จะเห็นผลทันตา

รู้สึกหม่นหมองไม่แจ่มใส ใช้เกลือผสมน้ำอุ่นแล้วอาบ จะรู้สึกสบายตัว หัวสมองปรอดโปร่งขึ้น

ช่วยทำให้ผิวนุ่มขึ้น เกลือนอกจากจะทำความสะอาดได้ล้ำลึก เป็นตัวที่ต่อต้านแบคทีเรียตามธรรมชาติ แล้วยังช่วยขัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วให้หลุดลอกออกไปได้ด้วย โดยใช้เกลือผงประมาณหนึ่งกำนวดเบาๆบริเวณผิวหนัง แล้วใช้น้ำล้างออก

ช่วยเพิ่มน้ำหนักให้เส้นผม เราอาจสังเกตว่าเวลาไปเที่ยวทะเลแล้วผมจะอยู่ทรงสวย นั่นเป็นเพราะเกลือในน้ำทะเลจับตัวอยู่ที่เส้นผม ทำให้ผมมีน้ำหนักและอยู่ทรง โดยผสมเกลือหนึ่งช้อนโต๊ะลงน้ำสะอาด คนให้เข้ากัน และเทใส่ขวดสเปรย์ จากนั้นฉีดลงบนเส้นผมขณะแต่งทรง และปล่อยให้แห้งเองตามธรรมชาติ

ขจัดความมันเยิ้มบนผิวและใบหน้า ผสมเกลือเศษหนึ่งส่วนสองช้อนชากับคลีนเซอร์ที่คุณใช้ล้างหน้ากันตามปกติ จากนั้นนวดลงบนผิวหน้าและล้างออกด้วยน้ำสะอาด

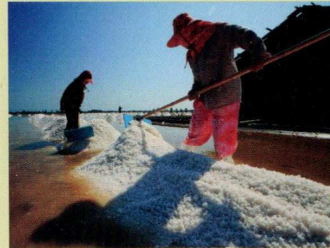
ทำความสะอาดล้ำลึก คุณสามารถทำความสะอาดผิวหน้าแบบล้ำลึกได้โดยผสมแครอทสับละเอียด เศษหนึ่งส่วนสี่ถ้วย เกลือผงครึ่งช้อนชา และมายองเนส หนึ่งช้อนชาครึ่ง แล้วตีให้เข้ากัน หลังจากนั้นนำมาทาที่หน้าที่ยังชื้นๆ ทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออก

ติดต่อสอบถาม



สหกรณ์กรุงเทพ จำกัด (ศูนย์การเรียนรู้การทำนาเกลือตำบลโคกขาม)
20 / 10 หมู่ 9 ตำบลโคกขาม อ.เมืองฯ จ.สมุทรสาคร 74000
โทร. 0-3486-9698 หรือติดต่อคุณ เลอพงษ์ จั่นทอง
โทร. 08-6524-1021 หรือ 0-3486-9696

ศูนย์มหาลัยวิชชาลัยภูมิปาท้องถิ่นจังหวัดสมุทรสงคราม
(โรงเรียนนาเกลือแห่งแรกของประเทศไทย)
ติดต่อคุณ ปรอด เจริญฤทธิ์ (ครูโต)
99/1 ม.7 ต.บางแก้ว อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม 75000
โทร. 08-1856-2673





เที่ยวหลากหลายสไตล์ ภาคกลาง

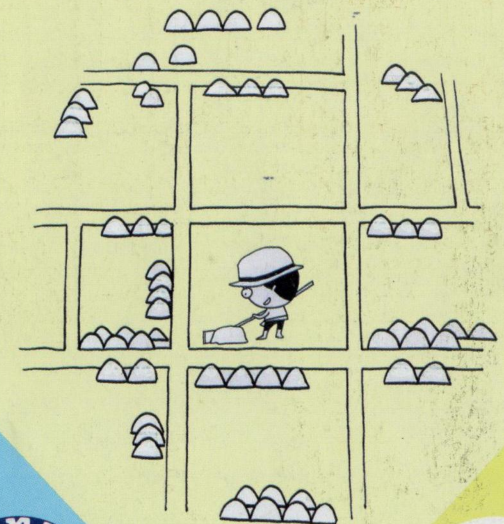




TAT Samut Songkhram

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานสมุทรสงคราม
พื้นที่รับผิดชอบ : **สมุทรสงคราม นครปฐม สมุทรสาคร**
2/1 ชั้น 2 อาคารเอนกประสงค์ ถนนพวงสมบูรณ์ ตำบลอัมพวา
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 75110
โทรศัพท์ : 0 3475 2847-8 โทรสาร : 0 3475 2846 Call Center 1672
E-mail : tatsmsk@tat.or.th เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.30 น. - 16.30 น.









กระบวนการปั้นน้ำเป็นเกลือสมุทร



ขั้นที่ 1 ปรับปรุงคันนา โดยใช้พลั่ว ขูดดินหนังหมา และตากทิ้งไว้ 7 วัน

ขั้นที่ 2 ผันน้ำจากนาประเทียบ(วังน้ำ) เพื่อลาดนา และทิ้งไว้ 1 อาทิตย์ จนความเค็มของน้ำขึ้นไปที่ระดับ 10 ดีกรี

ขั้นที่ 3 ถอดนา คือถอดน้ำจากนาประเทียบ ขึ้นไปพักไว้ยัง นาเชื้อ เพื่อตากแดดเพิ่มดีกรีความเค็มของน้ำ

ขั้นที่ 4 เตรียมกลิ้งนาท้องกลิ้งจนท้องนาเหนียวและแห้งสนิท แล้วตากทิ้งไว้สามวัน เพื่อให้ท้องนาระอุ

ขั้นที่ 5 ผันน้ำจากนาประเทียบมาใส่นาท้องกลิ้ง พักน้ำไว้ 5 วันจนกว่าความเค็มจะสูงถึง 20 ดีกรี

ขั้นที่ 6 ถอดน้ำจากนาท้องกลิ้งไปไว้ที่นาเชื้อต่ออีก 3 วันรอจนน้ำเค็มจัด

ขั้นที่ 7 ระหว่างรอพักน้ำรอบที่ 2 ชาวนาจะกลิ้งนาท้องกลิ้งเพื่อเตรียมเป็นนาปลง ราวสี่ห้าตลบ จนดินเหนียวและแข็งขนาดเดินย่ำยังไม่มีรอยเท้า

ขั้นที่ 8 ถอดน้ำจากนาเชื้อที่บ่มไว้จนได้ความเค็ม 23 ดีกรีเข้าไปยังนาปลง ปล่อยให้บ่มด้วยความร้อนจากธรรมชาติ หากได้สายลมและแสงแดดสมดุล และไม่เกิดข้อผิดพลาด เพียงชั่วข้ามคืน เหนือผิวน้ำจะเกิดเป็นผลึกเกลือ บางๆ และเพียง 10 – 15 วันให้หลังทุกตารางนิ้วของ นาปลง จะกลายเป็นสีขาวโพลนเต็มไปด้วยผลึกเกลือบริสุทธิ์



ประเพณีอันเกี่ยวเนื่องกับการทำนาเกลือ

ขวัญข้าวเท่าหัวเรือ ขวัญเกลือเท่าหัวแพ

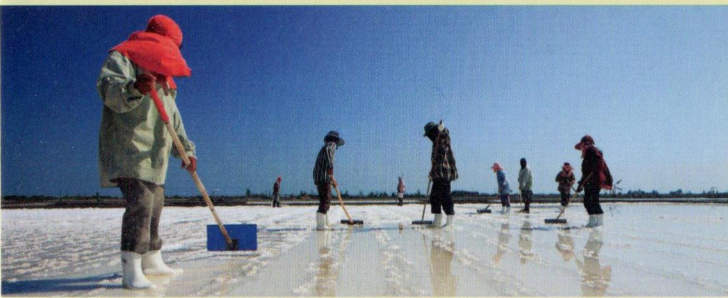
ทุกปีหลังเทศกาลออกพรรษา ปฏิบัติการแรกก่อนลงมือทำนา ชาวนาเกลือแถบจังหวัด สมุทรสาคร สมุทรสงคราม เพชรบุรี จะต้องทำพิธีแรกนา หรือทำขวัญนา เป็นพิธีที่แสดงออกถึงความเคารพกตัญญูรู้คุณธรรมชาติ การเซ่นไหว้เจ้าที่เจ้าทางใช้สำรับคาวหวาน ต้มแดง ต้มขาว หัวหมู ผลไม้ และดอกไม้ธูปเทียนเพื่อขอความเป็นสิริมงคลจงเกิดแก่ชาวนาเกลือ หลังจากนั้นจึงเริ่มลงมือละเลงนา

เกลือมีกี่ชนิด



เกลือสมุทร หรือเกลือแกง เกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านที่อาศัยการหมุนเวียนน้ำในนาเกลือที่ต่างระดับ เกลือสมุทรมีแหล่งผลิตใหญ่อยู่ที่จังหวัด สมุทรสาคร สมุทรสงคราม และเพชรบุรี เกลือชนิดนี้มีสารไอโอดีนผสมอยู่ด้วยตามธรรมชาติ

เกลือสินเธาว์ เป็นเกลือที่ได้จากการนำน้ำใต้ดินมาต้มหรือตาก ส่วนใหญ่ทำกันในภาคอีสาน ใช้ทำปลาร้าปลาส้มได้ดี ไม่เน่า และเป็นเกลือที่มีรสนัว (กลมกล่อม) มีกลิ่นหอมดิน



เกร็ดความรู้เกี่ยวกับเกลือสมุทร

ดีเกลือ คนโบราณมักนำไปเข้าเครื่องยา แต่ชาวนาไม่ชอบ เพราะดีเกลือจะทำให้เกลือที่อยู่ชั้นล่างเม็ดเล็กไม่สวยและขายไม่ได้ราคา มักเกิดเมื่ออากาศแล้งจัด

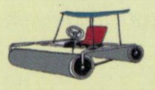
ดอกเกลือ หรือ เกสรเกลือ เป็นเกลือเกรดเอ คุณภาพดีที่สุด ใช้เป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์สปา รักษาโรคผิวหนัง

เกลือตัวผู้ และ เกลือตัวเมีย เกลือตัวผู้นั้นลักษณะจะยาวแหลม ใช้ผสมเข้ากับน้ำมะนาว แก้ไอได้ดี ใช้อุดฟันแก้ปวด เกลือตัวเมียเม็ดจะแบนเป็นเหลี่ยม มีสารพัดประโยชน์ ใช้ดองผัก ดองปลา ทำน้ำปลา และใช้ในอุตสาหกรรมต่างๆ

ขี้แดดนาเกลือ เป็นตะไคร่จับบนนาเกลือ สำหรับชาวนามันเป็นขยะต้องกวาดทิ้ง แต่ตอนนี้สามารถนำมาทำปุ๋ยชั้นดี โดยเฉพาะกับไม้ผลเมื่อใส่ขี้แดดนาเกลือลงไปจะทำให้ติดลูก และมีรสหวานฉ่ำมากขึ้น จากที่เคยเป็นขยะตอนนี้มีมูลค่า



ความอัศจรรย์ของเกลือผลึก



ความอัศจรรย์ของเกลือคือ เกลือทำให้หวานได้ ทำให้เย็นได้ ทำให้ร้อนได้ เวลากินผลไม้เปรี้ยวๆ ต้องจิ้มเกลือ เวลากินส้มตำรสเผ็ดจัด ลิ้นไหม้ลิ้นพองต้องอมน้ำเกลือ สักพักอาการเผ็ดร้อนจะทุเลาลง ในโรงงานน้ำแข็งต้องใช้เกลือสมุทรช่วยสร้างความเย็น จนเกิดเป็นก้อนน้ำแข็ง



เกลือสมุทรสำคัญต่อการถนอมอาหาร

เกลือสมุทร ที่ใช้ในการถนอมอาหารต้องสะอาด เพราะเกลือเป็นตัวเพิ่มรสชาติและช่วยควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ในกรณีของการดองผัก หรือทำเค็ม ความเข้มข้นของเกลือจะทำให้เกิดกรด ส่วนการดองจะใช้น้ำเกลือแบบเจือจาง ปรกติจะใส่เกลือร้อยละ 2.5-5 ของน้ำหนักผัก น้ำจะถูกดึงออกจากผักด้วยแรงดันออสโมซิสมาละลายเกลือก็จะได้น้ำเกลือ วิธีนี้เหมาะกับผักและผลไม้ที่มีน้ำมาก เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดเขียว ผักกาดขาว เป็นต้น ถ้าดองด้วยน้ำเกลือความเข้มข้นสูงจะใช้ความเข้มข้นของเกลือประมาณร้อยละ 15-20 กรณีนี้จะใช้ในการดองเค็มและต้องการเก็บไว้ได้นานๆ

